

Calendrier lunaire pour votre beauté et votre santé 2024

Mars

1	V	Lune décroissante & descendante																				Lune très favorable
2	S	Lune décroissante & descendante																				Lune très favorable
3	D	Dernier quartier & descendante																				Lune très favorable
4	L	Lune décroissante & descendante																				Lune sans incidence
5	M	Lune décroissante & montante																				Lune risquée ou défavorable
6	M	Lune décroissante & montante																				Lune risquée ou défavorable
7	J	Lune décroissante & montante																				Lune risquée ou défavorable
8	V	Lune décroissante & montante																				Lune risquée ou défavorable
9	S	Lune décroissante & montante																				Lune risquée ou défavorable
10	D	Nouvelle Lune & montante																				Lune risquée ou défavorable
11	L	Lune croissante & montante																				Lune risquée ou défavorable
12	M	Lune croissante & montante																				Lune risquée ou défavorable
13	M	Lune croissante & montante																				Lune très favorable
14	J	Lune croissante & montante																				Lune sans incidence
15	V	Lune croissante & montante																				Lune très favorable
16	S	Lune croissante & montante																				Lune très favorable
17	D	Premier quartier & montante																				Lune très favorable
18	L	Lune croissante & descendante																				Lune sans incidence
19	M	Lune croissante & descendante																				Lune très favorable
20	M	Lune croissante & descendante																				Lune très favorable
21	J	Lune croissante & descendante																				Lune très favorable
22	V	Lune croissante & descendante																				Lune très favorable
23	S	Lune croissante & descendante																				Lune sans incidence
24	D	Lune croissante & descendante																				Lune risquée ou défavorable
25	L	Pleine Lune & descendante																				Lune risquée ou défavorable
26	M	Lune décroissante & descendante																				Lune risquée ou défavorable
27	M	Lune décroissante & descendante																				Lune risquée ou défavorable
28	J	Lune décroissante & descendante																				Lune risquée ou défavorable
29	V	Lune décroissante & descendante																				Lune sans incidence
30	S	Lune décroissante & descendante																				Lune très favorable
31	D	Lune décroissante & descendante																				Lune très favorable

Contre les brûleurs d'estomac, grignotez des amandes et cuisinez à l'huile d'olive. Supprimez sucre, fruits acides (tomate), café et alcool.

Ménopause ou en préménopause : commencez les phytohormones avant de démarrer un régime minceur. Soja, trèfle rouge, luzerne, yam, maca, gattilier etc. sont des phytohormones vendues en pharmacie et boutiques diététiques. Sachez doser : prises en excès, les phytohormones ainsi que le ginkgo biloba et la petite pervenche peuvent provoquer des maux de tête.

Les vertus aminçissantes et anticancéreuses des algues sont connus depuis longtemps. On en trouve dans les magasins bio.

Parmi les plantes médicinales bonnes pour tout : ortie, sureau, angélique, pissenlit. A prendre en tisanes, en soupes, en confitures...

Le sel est mauvais pour l'hypertension. L'excès de sel se trouve surtout dans les plats tout préparés.

Allergies oculaires : essayez les compresses d'hydrolat de géranium.



Eau de gingembre pour un détox réussi

L'eau de gingembre est considérée comme un remède naturel pour perdre du poids. Il est recommandé d'en boire raisonnablement tout au long de la journée pour stimuler le métabolisme. En même temps, maintenez une alimentation saine et équilibrée et faites de l'exercice régulièrement.

- Pelez 1 morceau de gingembre frais (environ 5 cm) et coupez-le en tranches fines.
- Dans une casserole, portez 1.5 L d'eau à ébullition et ajoutez le gingembre.
- Laissez mijoter pendant 10 min, puis laissez refroidir.
- Filtrez l'eau et ajoutez le jus de citron et 1 c. à soupe de miel pour sucrer la boisson.
- Versez-la dans une bouteille et conservez-la au réfrigérateur.

Varices ou rhumatismes : cataplasmes de chou rouge ou vert. Écrasez 3 ou 4 feuilles avec vos paumes ou un rouleau à pâtisserie.

Après passage au micro-ondes, il reste moins de 5% des antioxydants contenus dans les brocolis. La cuisson à la vapeur en conserve 90%.

Préparez vos fêtes de Pâques avec nos bougies !



Changez votre lit d'orientation si vous dormez mal. Essayez par exemple la tête au nord. Ou bien déplacez-le d'au moins un mètre.

Passez vos pieds, matin et soir, à la douche écossaise. Vous stimulerez la circulation sanguine et limiterez la transpiration.

Selon les chercheurs américains, manger régulièrement des noix limite les risques de cancer, de Parkinson et d'Alzheimer.

Ne mettez jamais de beurre sur une brûlure. Laissez longtemps la peau sous l'eau tiède (et non froide). Puis tartinez de miel.

Pour un bain fin d'hiver fabuleux !



Les informations dans cette rubrique sont inspirées du livre « Guide de la Lune 2024 » d'éditions Marabout et en s'appuyant sur les données d'éditions Mosaïque-santé et astrologue Aja Austruma.

Jour feuilles	Jour racine	Jour fleur	Jour fruit	Coupez vos cheveux	Soin des angles	Pédicure, les soins aux pieds	Épilation	Massage relaxant	Soins du visage et de la	Bain	Lâchez prise, réflexion	Méditation	Detox	Soins détox	Coloration	Rituels & attraction	Ménage	Mettage / Invocation / spirituel